

1 OTTOBRE 1972

N. 13

**KASË HITÒ**  
(uomini - vento)



**NOTIZIARIO MENSILE INTERNO**  
**DELL' UNIONE GRUPPI JIU - JITSU**

L'F.G. è una prova nei passaggi di cintura che differenzia il Jiu-Jitsu da ogni altra Arte Marziale e consiste nel subire da parte dell'atleta colpi applicati da vari avversari per un determinato periodo di tempo ( crescente con lo scuirsi della cintura ) senza reagire.

Perchè esista questa prova è abbastanza plausibile: l'atleta deve dimostrare di saper cadere bene anche quando è molto stanco, deve saper resistere a questo susseguirsi di colpi serenamente e sempre con la mente lucida per evitare ogni pericolo, deve arrivare in fondo per dare una vera importanza alla cintura guadagnata e poterla portare sempre e ovunque a testa alta.

Per le cinture inferiori si passa dai tre minuti per la bianca ai cinque della gialla e ai dieci dell'arancio, con null'altro che la progressione del tempo: sino a cintura arancio praticamente l'atleta è ancora allievo e gli si chiede solo una buona tecnica di caduta e un po' di resistenza.

Per le cinture superiori il tempo di F.G. è unificato in quindici minuti, ma le difficoltà sono maggiori perchè è praticamente con la cintura verde che si esce dal noviziato e si inizia a fare il vero Jiu-Jitsu e si deve quindi dimostrare un'ottima padronanza di se stessi.

Per la Cintura Nera I° dan vi sono sempre quindici minuti di F.G. però il discorso è diverso in quanto vengono applicati solo da Maestri e non vi è esclusione di colpi.

Per i passaggi di dan successivi infine l'F.G. non esiste più ed è logico, perchè se un atleta diventa un Maestro significa che non sa cadere ed autogovernarsi ed a lui si chiederanno unicamente perfezione ed organizzazione.

Vorrei innanzi tutto porgere un elogio ed un ringraziamento agli ideatori ed ai realizzatori del notiziario interno, che ci permette di apprendere notizie generali sulle varie palestre e nozioni teoriche sull'Arte Marziale.

Spero che il notiziario, con la viva partecipazione degli altri atleti, possa avere lunga durata e sia sempre così interessante.

Nel numero II del notiziario è apparso un articolo che mi ha colpito in modo particolare. Mi riferisco all'articolo intitolato " Manifestazioni e musì lunghi ".

Per chi non se lo ricordasse lo ripeterò brevemente.

Alcuni atleti si erano lamentati perchè si sentivano ( o erano ) esclusi dalla rosa dei migliori accademici da inviare alle manifestazioni. Sempre nel medesimo articolo si affermava che l'U.G.J. inviando gli atleti alle manifestazioni non può e non deve fare brutta figura e di questo sono fermamente convinto, e quindi doveva curare in previsione di ciò alcuni atleti che per le loro qualità fisiche sono particolarmente dotati per l'accademia.

In linea generale sono d'accordo con l'autore dell'articolo, ma vorrei esporre alcune considerazioni personali.

Un atleta completo, cioè che riesce bene nelle tre specialità è molto raro, ognuno di noi, per le sue qualità fisiche può riuscire bene in accademia ed essere mediocre o completamente nullo nelle altre specialità e viceversa.

Penso che se si curasse di più la preparazione verso cui l'atleta è portato, si eviterebbero malumori, facendo risaltare le doti del singolo, l'atleta darebbe e renderebbe molto di più.

Sviluppare la capacità dell'atleta in almeno una specialità vuol dire renderlo più sicuro di se, più efficiente in palestra e nelle manifestazioni.

Il punto essenziale, amio giudizio, è proprio questo, rendere l'individuo consapevole delle proprie capacità.



tenuta una riunione di atleti, presente il Maestro Rebagliati in rappresentanza del Consiglio Direttivo dell'Unione Gruppi Jiu-Jitsu.

I due punti su cui verteva la discussione erano: ridurre ad un solo turno per sera gli allenamenti, data la scarsa presenza di atleti e la situazione generale degli allenamenti per quanto riguarda sempre la sezione di Albenga.

E' sorto abbastanza evidente sin dalle prime battute della discussione che la defezione degli atleti nel periodo estivo si è avuta, oltre che per la normale partenza per le ferie estive, anche per le condizioni ambientali disastrose creatosi al palasport con la stagione dei balli e dei concerti pop.

Alcune volte non si è potuto fare allenamento e nessuno era stato preavvisato, spesso il fracasso dei complessi che provavano impediva di capirsi l'un l'altro ad un metro di distanza.

Per questo molti atleti hanno abbandonato gli allenamenti in attesa di tempi migliori.

Comunque adesso vi è una notevole ripresa, i turni rimangono ancora due, speriamo che il palasport, almeno per un po' di tempo, sia effettivamente dedicato allo sport e non all'impero del fracasso e che di conseguenza si possa provare con un po' più di tranquillità.

e.r.

.....

Sabato 30 settembre 1972 si sono incontrati a Genova, nella sede della Confederazione Italiana Gruppi Jiu-Jitsu i rappresentanti dei vari gruppi liguri, compresa l'U.G.J. per stabilire un piano per l'attività sociale 1973.

Dopo alcune discussioni di ordine generale si è deciso di aggiornare la seduta in data da stabilirsi per uniformare i sistemi di arbitraggio e varare un calendario di gara. Hanno partecipato alla riunione:

Maestro Foralosso..... per i gruppi Shobukai

5

Maestro Rosa e il Signor Avanzolini per i gruppi G.A.J.

Maestro Sciutto per il gruppo Sestri Ponente

Maestro Rebagliati e il Signor Riccardi per l'U.G.J.

~~XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX~~

#### RIUNIONE DEL C.D. ( 4 -IO- 1972 )

Il giorno 4 ottobre 1972 presso la sede dell'U.G.J. si è riunito il Consiglio Direttivo; erano presenti i consiglieri: M<sup>o</sup> Rebagliati e M<sup>o</sup> Ferrara, Ravera e Delfino. Erano altresì presenti gli atleti Riccardi, Pagliaro, Francucci, Altamura, Donelli, Ottone Massimo.

Nel corso della riunione si è deciso quanto segue:

- 1) Approvato il rendiconto di cassa e le spese sostenute.
- 2) Letta la domanda di ammissione del Signor Macciocca, istruttore della palestra Bianchi di Dublino, viene disposto all'unanimità di ammettere la stessa palestra in seno all'U.G.J. con decorrenza immediata.
- 3) Viene disposto di dare inizio al corso per istruttori U.G.J.  
( le prime lezioni si terranno rispettivamente i giorni 15- 25-29 del corrente mese. )
- 4) Viene deciso di varare una gara in collaborazione con l'U.I.S.P. con data e sistemi da stabilirsi.
- 5) Dietro richiesta del signor Ottone Massimo viene disposto di mettere a disposizione degli atleti di Cengio appena possibile un tappeto onde gli stessi possano svolgere gli allenamenti durante l'inverno a Cengio, senza dover affrontare strade disagiati. Resta inteso con il signor Ottone che nella stagione buona si dovrà trovare una soluzione per aiutare la sezione di Osiglia.
- 6) Viene deciso in ultimo di autorizzare il Direttore Tecnico a sostenere la spesa per far installare un calorifero nella palestra di Osiglia.

Lunedì 2-10-1972 al palazzetto dello sport di Albenga si è tenuta una riunione di atleti, presente il Maestro Rebagliati in rappresentanza del Consiglio Direttivo dell'Unione Gruppi Jiu-Jitsu.

I due punti su cui verteva la discussione erano: ridurre ad un solo turno per sera gli allenamenti, data la scarsa presenza di atleti e la situazione generale degli allenamenti per quanto riguarda sempre la sezione di Albenga.

E' sorte abbastanza evidente sin dalle prime battute della discussione che la defezione degli atleti nel periodo estivo si è avuta, oltre che per la normale partenza per le ferie estive, anche per le condizioni ambientali disastrose createsi al palasport con la stagione dei balli e dei concerti pop.

Alcune volte non si è potuto fare allenamento e nessuno era stato preavvisato, spesso il fracasso dei complessi che provavano impediva di capirsi l'un l'altro ad un metro di distanza.

Per questo molti atleti hanno abbandonato gli allenamenti in attesa di tempi migliori.

Comunque adesso vi è una notevole ripresa, i turni rimangono ancora due, speriamo che il palasport, almeno per un po' di tempo, sia effettivamente dedicato allo sport e non all'impero del fracasso e che di conseguenza si possa provare con un po' più di tranquillità.

e.r.

^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

Sabato 30 settembre 1972 si sono incontrati a Genova, nella sede della Confederazione Italiana Gruppi Jiu-Jitsu i rappresentanti dei vari gruppi liguri, compresa l'U.G.J. per stabilire un piano per l'attività sociale 1973.

Dopo alcune discussioni di ordine generale si è deciso di aggiornare la seduta in data da stabilirsi per uniformare i sistemi di arbitraggio e varare un calendario di gara. Hanno partecipato alla riunione:

Diamo il programma di massima per quanto riguarda il corso istruttori U.G.J.

Prima lezione: - 15 ottobre 1972 - ore 9 - palestra Priamar  
Prassi da seguire in caso di infortunio sportivo.

Seconda lezione: - 25 ottobre 1972 - ore 21 palestra Priamar  
Ripetizione della lezione precedente, respirazione artificiale e due movimenti di Kvat-su.

Terza lezione: - 29 ottobre 1972 - ore 10 a Osiglia  
Regolamenti di gara

Quarta lezione - in luogo e data da destinarsi  
Kvat-su e pronto soccorso

Quinta lezione - in luogo e data da destinarsi  
Kvat-su, pronto soccorso, statuto e regolamento.

Dalla sesta lezione fino al perfezionamento

Si tratterà la conduzione del tappeto ed il perfezionamento tecnico.

oooooooooooo

L'amico Macciocca da Dublino ci scrive che il locale dove ha sede la palestra comincia ad essere piccolo e che i suoi ragazzi sono entusiasti del nostro Jiu-Jitsu.

Ci scrive ancora che gli hanno fatto visita due cinture marroni di Karatè di Londra di passaggio e che sono rimaste stupite di quanto hanno visto, che si credevano di vedere del Judo e che invece quanto hanno veduto era superiore anche al loro Karatè.

Noi crediamo a quanto afferma Macciocca, perchè ce lo ricordiamo sul tappeto, noi gli crediamo perchè siamo fermamente convinti che saprà tirar fuori dagli atleti veramente in ganba.

Ci sono tanti chilometri tra noi e Dublino, è la nostra palestra più lontana, ma è senza dubbio quella che è più vicina al nostro cuore.

M<sup>o</sup> Rebagliati

